પ્રકાશક:—એક સત્સંગી તરફથી,

શાસ્ત્રી રમણનાથ દીનાનાથ.

વ્યવસ્થાપક:—શ્રી બાલકૃષ્ણ ગ્રંથમાળા.

સંવત ૧૯૮[illegible] પ્રત ૧૦૦૦

અધિકારી જનોને મળવાનું ઠેકાણું:

"શ્રી બાલ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ"

स्टेशन रोड-डाकोर.

मूल्य-अमूल्य.

सन्ध्या महत्व

II 1926 25/5/1956

॥ ॐ तत्सत् ॥ Reg No 204

॥ श्री सद्गुरवे परमात्मने नमः ॥

શ્રી બાલકૃષ્ણશર્માએ ડાકોરમાં ઉજવાયેલા સાહિત્યોત્સવમાં તા. ૧૬–૧૦–૨૫ ને રોજ આપેલું ટૂંક વ્યાખ્યાન.

‘श्री संध्या महत्त्व’

અમદાવાદ–પાંચકૂવા ચાર રસ્તા,
શ્રી હરિહર પ્રિ. વર્ક્સમાં શા. ડાહ્યાભાઈ દોલતરામે પ્રકાશક માટે છાપી
પ્રસિદ્ધ કર્યાં તા. ૮–૪–૨૬

१२८७४

॥ ॐ तत्सत् ॥

॥ श्री सद्गुरवे परमात्मने नमः ॥

विष्णुर्वा त्रिपुरान्तको भवतु वा ब्रह्मा सुरेन्द्रोऽथवा ।
भानुर्वा शशलक्षणोऽथ भगवान् बुद्धोऽथ सिद्धोऽथवा ॥
राग द्वेष विषार्ति मोहरहितः सत्वानुकंपोद्यतो ।
यः सर्वैः सह संस्कृतो गुणगुणैः तस्मै नमः सर्वदा ॥

॥ प्रकीर्णः पुष्पाणां हरिचरणयोरञ्जलिरयम् ॥

अहो रात्रस्य या संधिः सूर्य नक्षत्र वर्जिता ।
सातु संध्या समाख्याता मुनिभिस्तत्वदर्शिभिः ॥

સંધ્યા—બે કાળની સંધિ તે સંધ્યા કહેવાય છે, એટલે કે દિવસ અને રાત્રિનેા જે સંધિ થવાનેા સમય હોય છે અને જેમાં સૂર્ય તથા નક્ષત્ર–તારાઓનું સ્પષ્ટ રીતે દર્શન થતું નથી, તે સમયને તત્વવેત્તા મહાત્મા મુનિયેાએ સંધ્યાનેા સમય કહ્યો છે.

આપણા પ્રાચીન પૂર્વજો–ઋષિમુનિયેાએ દીર્ઘદષ્ટિથી માનવ ધર્મની યેાજના કરી છે. તેમાં સંધ્યાવિષે એટલું બધું સુંદર બંધારણ બાંધી, તેના મહત્વ વિષે અખિલ સૃષ્ટિમાં અનેરૂં અજવાળું પાડેલું છે, તેથી તે વિષે હવે

વિચારવાનું હોયજ નહિ; પરંતુ તેઓએ વારસામાં મૂકેલા સાહિત્યનો ખરો ખજાનો તો મધ્ય કાળમાં, કાળને આધિન થયો છે. ઔરંગઝેબ બાદશાહે જ્યારે આપણો ગ્રંથ સંગ્રહ બાળી મૂકવાની આજ્ઞા આપી ત્યારે છ મહિના સુધી એક-સરખી રીતે તે ગ્રંથો બાળવાનું કામ ચાલ્યું હતું. તેમ છતાં તે ખુટ્યો નહિ છેવટે જે અવશેષ રહ્યો છે તે એટલો બધો કિંમતી છે, કે તે જગતમાંના બીજા લોકોના ગ્રંથો તથા વિદ્યાથી, મહાન યોગ્યતા ધરાવે છે. અર્વાચીન ફિલસુફો (તત્વજ્ઞાની) એ ગ્રંથોમાંથી એકેક લીટી વાંચીને આશ્ચર્ય પામી જાય છે તેમાં પોતાની અક્કલ કામ કરી શકતી નથી એમ સ્પષ્ટ કબુલ કરે છે મેક્ષમ્યુલર અને બુલરે બ્રાહ્મણો–પંડિતોના ઘરમાં ફરી ફરીને ગ્રંથો એકઠા કર્યા તે વડે જર્મનીમાં અજબ શક્તિ ઉત્પન્ન થવા પામી એ કોઇનું હવે અજાણ્યું નથી. અસ્તુ.

આજે જે અધમ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થવા પામી છે તેના મુખ્ય કારણોમાં વચમાં વેદ વિરોધિ ધર્મોનું પ્રાબલ્ય, સ્વધર્મ શિક્ષકોની શિથિલતા અને પરદેશી પરધર્મી સત્તાને આધિન રહેવાપણું. એથી વૈદિક કર્મો વિધિવત ન થતાં તેનો લોપ થવા લાગ્યો અને દિન પ્રતિદિન તે વધતો ગયો તેથી દ્વિજનો પ્રથમ પાઠ સંધ્યા છે તે આધુનિક કાળમાં સમજાવવાની જરૂર પડે તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી.

હવે આપણે કોઇ પણ માણસને પૂછીએ કે તમને શાની જરૂર છે! તો તે કહેશે કે મારે સુખ, આયુષ્ય, આરોગ્ય અને મોક્ષ–બ્રહ્મ પ્રાપ્તિની અપેક્ષા છે. તેમાં સૌથી વધારે અગત્ય આયુષ્યની બતાવશે કેમકે એક સાદીજ બોધદાયક કહેવત છે કે "જીવતો નર ભદ્રા પામશે" વળી "આપ મૂએ પિછે ડૂબ ગઈ દુનીયાં" આથી સમજાય છે કે માણસને જીવન અર્થાત્ આયુષ્ય એજ મહત્વનું છે તે વિષે એક અનુભવેલું દૃષ્ટાન્ત આપની આગળ રજૂ કરવું ઉચિત લાગે છે.

એક વૃદ્ધ એંશી વર્ષની ઉમ્મરનો દરદી છેક મરણ પથારી પર હતો. તેની ચિકિત્સા કરવાને તેના કુટુંબી જનોએ હોંશીયાર ડાક્ટરને બોલાવ્યો હતો. તે ડાક્ટરે ચિકિત્સા કરીને કહ્યું કે આ દરદીને મટાડવાનો એકજ ઉપાય છેવટનો મારી પાસે છે. તેથી તે સાજા થાય એમ મને લાગે છે. તે માટે આપ કહો તો તેમના હાથે અને ગળે છેદ (ઑપરેશન) કરવાં પડશે. આ સાંભળતાની સાથેજ પેલો પથારી વશ પડેલો ઘરડો ડોસો બોલી ઉઠ્યો કે સાહેબ! જો આપને છેદ કરવા હોય તો ભલે હાથે છેદ કરો પણ કંઠ જેવા મર્મ સ્થાનમાં કરશો નહિં, રખેને શસ્ત્ર લાગવાથી મરવાનો વખત આવે. જુઓ આવી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ જીવવાની કેટલી બધી પ્રબળ ઇચ્છા છે! અર્થાત્ મનુષ્યને પ્રિય વસ્તુ આયુષ્યજ છે તો હવે કેવો

વિચારશીલ માનવી બીજી ત્રણે વસ્તુઓની અપેક્ષા નહિં કરે! એ ચારે પ્રકારના લાભ સંધ્યાથી થઇ શકે છે એટલું બધું સંધ્યાનું મહત્વ છે. એ આપણા પ્રાચીન પૂર્વજો—ઋષિયોની યોજનાની ખરી ખૂબી છે.

દ્વિજને ઉપનયન સંસ્કાર વખતે ગાયત્રી મંત્રનો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે તે ગાયત્રી શું છે? એવો કોઇ પ્રશ્ન કરે તો गाय+त्री=गायत्री=ગાનારને (યથાવિધિ જપ કરનારને) પાપથી તારે છે માટે ગાયત્રી કહેવાય છે. એ સાદો ઉત્તર આપી શકાય તેમ છે; મતલબ એ પાપમાંથી મુક્તિદાતા કલ્યાણકારી માત્ર છે, તેનો ઉચ્ચાર આપણે સંધ્યામાં કરવો પડે છે, માટે સંધ્યા એ તમામ વિદ્યાઓની આદ્ય-માતા, સુખનું સાધન, બ્રહ્મવિદ્યાને પ્રાપ્ત કરવા માટે સબળ હથિયાર છે.

સંપૂર્ણ વિદ્યાઓમાં બ્રહ્મવિદ્યા અતિ શ્રેષ્ઠ વિદ્યા છે, તે અનંત કાલ સુધી કલ્યાણને આપનાર છે, એ વિદ્યા જાણનારા બ્રહ્મજ્ઞ કહેવાય છે, ગાયત્રી મંત્રના બળ વડે પ્રાચીન કાલે બ્રાહ્મણો અતિ શ્રેષ્ઠ ગણાતા હતા, મહાન્ મહાન્ રાજાઓ તેમની આગળ હાથ જોડીને ઉભા રહી પોતાનું આસન તેમને બેસવાને માટે આપતા હતા, ધર્મરાજાએ રાજસૂ યજ્ઞમાં બ્રાહ્મણોને ભોજન માટે બોલાવ્યા ત્યારે અમે એવા યજ્ઞમાં ભોજન સારૂ આવતા નથી; એવો તેઓએ સ્પષ્ટ જવાબ આપેલો. તેમનાજ સંતાનો આજે અન્ય વર્ણોના

હાથના ઠોંસા ખાઇને તેમની પાસે પૈ પૈને માટે આશીવાદ આપવા દોડે છે. આના કરતાં અધિક દુઃખ બીજું શું કહેવાય ? આનું કારણ આપણું મૂળ સડયું છે,

विप्रो वृक्षस्तस्य मूलं च संध्या
वेदः शाखा धर्मकर्माणि पत्रम् ।
तस्मान् मूलं यत्नतो रक्षणीयं
छिन्नेमूले नैव शाखा न पत्रम् ॥

દ્વિજ શરીરરૂપી વૃક્ષ છે, વેદ શાખાઓ અને ધર્મ કર્મ એ પાંદડા છે, (કીર્તિ રૂપી સુવાસિત પુષ્પો, ને સુખ રૂપી સુંદર ફલ છે) માટે ઘણી મહેનતથી સંધ્યારૂપી મૂળનું રક્ષણ કરવું, કારણ મૂળ નાશ પામે તો શાખા, પત્રો, પુષ્પો, ફલો, કંઇ થવાનું નથી. માટે 'अहरहः संध्या मुपासीत' દ્વિજે નિત્યનિત્ય સંધ્યા કરવી એમશ્રી વેદ ભગવાનની આજ્ઞા છે, સ્મૃતિઓમાં પણ પૂજ્ય મહર્ષિઓએ સંધ્યા વંદન કરવાની બહુજ આવશ્યકતા બતાવી છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વે સદ્ગ્રંથોમાં મનુષ્ય જન્મની દુર્લભતા અને બ્રાહ્મણોની મહત્તા લખી છે, એ મહત્તા અને બ્રહ્મતેજ સ્વધર્મ પાળી સંધ્યા આદિ નિત્યકર્મો કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં ઋષિયોના શરીર ઉપર રાફડા થઇ જતા હતા, અને તેને હજારો વર્ષ વીતી જતાં હતાં તોપણ તે વિષે તેઓ બીલકુલ દરકાર ન કરતાં કેવળ પ્રાણાયામાદિ

ક્રિયા વડે બ્રહ્મપદમાં લીન રહેતા, એ વૃત્તિનો આપણામાં લોપ થયો છે તેથી પણ માઠી સ્થિતિ થઇ છે પણ હવે તેનો બહુ શોક કરવા જેવું નથી જો આપણે પ્રયત્ન આદરીશું તો ઘણી સુધારણા કરી શકાશે, આ અનુકૂળ સમય આવેલો છે છતાં આપણે પ્રમાદી રહેવું તે યોગ્ય નથી.

જ્યારે કોઇ ધનાઢ્ય ગૃહસ્થ કે રાજાની મુલાકાત લેવી પડે છે ત્યારે પ્રથમ દ્વારપાલની સાથે સંધાન બાંધવાનો જરૂર પડે છે, તેથી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે, તેમ આ દેહરૂપી ઘરમાં મુખ્ય દ્વારપાલરૂપી વસેલો પ્રાણવાયુ છે તેની સાથે અનુસંધાન બાંધવાથી સહેજે પરમાત્મારૂપી હીરો હાથ આવે છે.

જો કોઈ માણસ આંખે અંધ હોય, કાને બધીર હોય અને હાથે ઠૂંઠો હોય તો તેથી કંઇ તેના રામ રમી જતા નથી. તે મરણ પામતો નથી. પરંતુ તેનો પ્રાણવાયુ જતાં બધીએ ઇંદ્રિયો પોતાનું કામ છોડી બેસે છે. તેને માટે લઇ ચાલો ભાઇ રામનાજ ધ્વની થાય છે. એ બતાવે છે કે સર્વે ઇંદ્રિયાદિ ગણોમાં શ્રેષ્ઠ પ્રાણ છે. તે પોતાનો પહેરો નિરંતર જાગૃત સ્થિતિમાં ભરે છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે સૂઇ ગયા હોઇએ છીએ ત્યારે ચો તરફ શાન્તિ હોવાને લીધે પોતાનું કામ જોરથી ચલાવે છે. એ પ્રાણરૂપ મુખ્ય દ્વારપાળ જો ચાલ્યો જાય તો પરમાત્મારૂપી રાજાની આપણને મુલાકાત થાયજ નહિં, તેથી શરૂઆતમાં પ્રાણની

સાથે મિત્રાચારી કરવી જોઇએ. એટલે પ્રાણાયામ કરવો જોઇએ. એ પ્રાણાયામ આપણે સંધ્યામાંજ શીખવો પડે છે, તેથી સંધ્યા એજ બ્રહ્મપ્રાપ્તિનું સાધન છે અને તે વડેજ ઇશ્વર પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે. આપણે યાદ રાખવું ઘટે છે કે પ્રારંભમાં કોઇ પણ બાબત કષ્ટકારક લાગે તો પણ તેમાં પરિણામે સુખ થતું હોય તો તેનો સ્વિકાર કરવો એ સુજ્ઞ પણાનું લક્ષણ છે. અધુના ગુરુને સુદ્ધાં સંધ્યા પ્રાણાયામાદિ વાતો યથા શાસ્ત્ર કેવી રીતે કરવી તે સમજાતું નથી. ફક્ત નાક તથા કાનને હાથ અડકાડે છે એટલે થયો પ્રાણાયામ! એવી ગુરુઓની સ્થિતિ છે તો પછી શિષ્યોમાં એ સંબંધીનું જ્ઞાન શાનું હોય વારૂ! ભેાગ જોગે ગુરુ કદાચ સારો મળે તોએ દિનપ્રતિદિન ગૃહસ્થ લોકોમાંથી આસ્થા ઓછી થઇ ગઇ છે. અત્યારે આપણા આ શ્રીરણછોડરાય મહારાજના પવિત્ર તીર્થક્ષેત્રમાં ત્રણ ધર્મસંસ્થા છે એ તીર્થના ખરા અલંકારરૂપ છે. પણ તેનો લાભ અહિંયાના તીર્થ ગુરુઓના તથા શ્રી રણછોડરાય મહારાજના પ્યારા સેવકોના કેટલા પુત્રો લે છે? બંધુઓ! સંધ્યા તો અત્યારે કોઠીમાં સંતાઈ છે. હવે બચ્ચાં! નિર્દોષ બચ્ચાંને શું દોષ દઇએ! જેવાં વૃક્ષ તેવાં ફળ થાય છે. હે બ્રાહ્મણ બંધુઓ! હે દ્વિજો! આપણા હાથમાંજ બચ્ચાંનું ભવિષ્ય ઘડવાનું છે. આપણા આચરણ પ્રમાણે બાળકો શીખશે માટે પ્રથમ આપ સંધ્યા કરતા રહો અને બાળકોને તે માર્ગે વાળવા યત્ન કરો એમાં આપણું કલ્યાણ છે, આપણા ધર્મનો ઉદય છે.

તરૂણજના ડીંટા પ્રમાણે મસ્તક ઉપર લાંબી શીખા રાખવી એ તદ્દન મૂર્ખાઈ ભરેલું છે એમ કહી કેટલાક લોકો હિંદુઓને વખોડે છે પણ સનાતન ધર્મમાં તો એ મુખ્ય મુદ્દાની વાત છે. જે પ્રમાણે કીલ્લામાંની મહત્વની જગોએ એટલે રાજાના સિંહાસન પાસે અથવા તિજોરી રાખવામાં આવે છે તે ઠેકાણે ચો તરફથી સંત્રીનો (સિપાઈનો) પહેરો હોઈને વળી ઝુંડો ફરફતો રહે છે; તે પ્રમાણે બ્રહ્મરૂપી હીરો મસ્તકમાંના સહસ્રદલ ચક્રમાં ચો તરફથી બંદોબસ્તમાં હોય છે અને ત્યાં તત્દર્શક શીખારૂપી ધ્વજા ફરફડે છે અને તેટલાજ સારૂ તે હીરાની પ્રાપ્તિ માટે જયારે આપણે સંધ્યા કરવાને પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ ત્યારે પ્રથમ બ્રહ્મસૂચક ગાયત્રી મંત્ર વડે કે "मानस्तोके" એ મંત્ર વડે શીખા બંધન કરીએ છીએ. પૂર્વે બ્રાહ્મણને દેહાંત દંડની શિક્ષા કોઈ ભારે ગુન્હા માટે કરવામાં આવે તો તેની શીખા તથા સૂત્ર-જનોઈ લઈ લેવામાં આવતાં. એ તેમનો દેહાંત દંડ મનાતો હતો. અત્યારે એવા પણ હોય છે કે શીખાની શી જરૂર છે? સૂત્ર નહિ હોય તો પરમેશ્વર નહિં મળે એમ કહી ધર્મનો મર્મ સમજ્યા વિના પરદેશી મન મોહક વસ્તુઓમાં મોહી પડ્યા છે. પોતે કોણ છે? તેનું ભાન પોતાને ઓછુંજ હોય છે. તો પછી સંધ્યાને તો કેવીજ રીતે સંગ્રહે? કેટલાક સુધારકો સંધ્યા કરે છે તેઓની એવી સમજ છે કે સંધ્યામાં પાતક ક્ષાલનનો મંત્ર

છે. એ મંત્રથી પાતક ક્ષાલન થાય છે તેથી જે કંઇ રાત્રે પાપ કરીશું તે પ્રાતઃસંધ્યા વડે નિવૃત્ત થશે અને દિવસે જે પાપ કરીશું તે સાયંસંધ્યાવડે નિવૃત્ત થશે તેમ સમજી કેટલાક મોટા ગણાતા ત્રિવર્ણ પૈકીના માણસો ત્રિકાલ સંધ્યા કરે છે અને રાત્રે "My dear friend, take a glass for my love" ઇત્યાદિ પાપાચરણ કરે છે તે પાપ પ્રાતઃ સંધ્યાવડે ધોઇ નાખે છે અને દિવસે જૂઠા દસ્તાવેજ કરે, જૂઠું બોલે અને જૂઠથી ગરીબોને લૂટે. એ પાપોનું ક્ષાલન સાયંસંધ્યા વડે કરે છે સંધ્યામાંના પાપ ક્ષાલનનો આવો વિપરિત અર્થ ન કરી બેસાય માટે લક્ષ રાખવું જોઇએ કે જાળવીને ચાલતાં છતાં જો કીડા મંકોડા ઉપર આપણો હાથ આવી જાય અથવા કોઇ અપરિહાર્ય કારણને લીધે એકાદ નજીવું પાપ થઇ જાય તે માટે આપણા દીર્ઘદર્શી ઋષિયોએ એ વ્યવસ્થા યોજેલી છે. જાણી જોઇને જૂઠું બોલનાર, ગરીબોની ગરદનો કાપનાર, ધાડ પાડનાર લુંટારૂ માટે એ વ્યવસ્થા નથી.

"Good actions, done with bad motives are bad and bad actions done with good motives are good" એવું કાયદાનું તત્ત્વ છે. એટલે કે પાપ કે પુણ્ય એ વિશેષે કરીને હેતુ ઉપર આધાર રાખે છે. સંધ્યા કરવી એ આપણો ધર્મ છે. સંધ્યા નહિ કરનાર શૂદ્ર જેવા ગણાય છે તેથી અને આપણા બાપદાદાઓ પરાપૂર્વથી કરતા આવ્યા

છે, અને આપણે કરવી જોઇએ. એમ કહેવાથી એક પક્ષનું સમાધાન થશે; પણ એક બીજો પક્ષ છે જેનું અત્યારે બહુ જોર વધી ગયેલું છે તે Free thinkers એટલે નાસ્તિક લોકોનો પક્ષ છે તેમને આપણું શબ્દ પ્રમાણ માન્ય થવાનું નથી તેમના સમાધાનને માટે બીજાજ માર્ગથી એટલે Natural philosophy (સૃષ્ટિશાસ્ત્ર) ની દૃષ્ટિથી જણાવવા ઇચ્છું છું.

પ્રાચીન કાળમાં ઉપનયન સંસ્કાર કર્યા પછી બુદ્ધિ ખીલવી પૂર્ણતાએ પહોંચાડવાને માટે ૪૮, ૩૬, ૨૪ અથવા ઓછામાં ઓછા બાર વર્ષ સુધી, ગુરૂને શરણે રહી બ્રહ્મ ચર્યવ્રત પળાવવામાં આવતું હતું અને તેથી મ્હોટા શક્તિમાન તથા જ્ઞાનવાન થવાતું હતું; પણ હાલમાં ૪૮ વર્ષની ઉમ્મરમાં પાંચ સાત છોકરાં થઇને પ્રસંગે મરવાનો વખત આવે છે; તેનું કારણ પહેલાં સંધ્યા અને તેનાં અંગભૂત પ્રાણાયામાદિનો દીર્ઘકાલ સુધીનો અભ્યાસ નિષ્ઠાવાળા બ્રહ્મચારીને થતો હતો; તે લાભ તરફ હાલની પ્રજા અખાડા કરવા લાગી છે તેથી તેમને ઘણું નુકસાન થાય છે, માટે એમ ન કરતાં સંધ્યા પ્રાણાયામાદિ ઉપર અવશ્ય લક્ષ આપવું જોઇએ.

પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ કેવી રીતે થઇ શકે? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં સામાન્ય જનોની સમજણ એવી છે કે અમુક તિથિએ જન્મ અને અમુક તિથિએ મરણ ઇશ્વરે

નિર્માણ કરી રાખ્યું છે. વળી એક વાત એવી કરવામાં આવે છે કે જન્મતી વખતે વિધાતા આવી, મરણ સુધીનો લેખ લખી, જે સમય નક્કી કરે છે, તેને આયુષ્ય કહે છે; પણ યોગશાસ્ત્રની તરફ દૃષ્ટિ કરતાં તેમ નથીજ. જેતે પ્રાણીને પોતાના પાપ પુણ્યાનુસાર એક જન્મમાં જે સુખ દુઃખાદિ ફલ ભોગવવાં પડે છે તે ભોગવવાને માટે તેને જેટલો વખત લાગવાનો હોય છે તેટલાજ શ્વાસોચ્છવાસ તે તે પ્રાણીમાં મૂકે છે તે ને આયુષ્ય કહેવામાં આવે છે. માણસ ૨૪ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છવાસ કરે છે, એ હિસાબ પ્રમાણે જેના તેના કર્માનુસાર કોઇમાં દશ કરોડ, કોઇમાં બે કરોડ, કોઇમાં બે લાખ, કોઇમાં ચાર લાખ એવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ આપેલા હોય છે. શ્વાસનું સ્વાભાવિક પ્રમાણ એવું છે કે બેઠેલી સ્થિતિમાં તે શરીરની બહાર નાકની બાર આંગલની લંબાઇ સુધી સંચાર કરે છે, પણ ચાલતી વખતે તેનું પ્રમાણ ૧૮ આંગળ લાંબુ થાય છે, સૂઇ ગયા પછી ૩૬, ક્રોધના આવેશમાં ૯૭, અને મૈથુન પ્રસંગમાં ૧૦૮ સુધી વધે છે અર્થાત્ જૂદી જૂદી અવસ્થામાં જૂદા જૂદા પ્રમાણોથી શ્વાસોનું ખરચ થાય છે માટે જે સ્થિતિમાં તેનું ખરચ વધારે થતું હોય તે સ્થિતિ જેટલે દરજ્જે ટાળી શકાશે તેટલે દરજ્જે આયુષ્યની વૃદ્ધિ થશે એ દેખીતી વાત છે, એક ધનાઢ્ય પોતાના પુત્ર માટે એક લાખ રૂપીઆ મૂકીને મરણ પામે, હવે તે પુત્રને નવી કમાણી કરવાની

શક્તિ ન હોય તો તેણે પોતાના પિતાની સંગ્રહેલી રકમનો કરકસરથી ખરચ કરવો જોઇએ. જો તેમ ન કરે તો તે ઉડાઉ-પણું રાખે તો થોડા દિવસમાં તે રકમ વપરાઇ જાય અને તવંગરપણાને બદલે ભીખારીપણું તેના લલાટમાં લખાય. તે ભીખારી થઇ જાય એટલે જગતમાં હતો નહતો થઇ જાય. એજ પ્રમાણે પરમેશ્વરે આપેલા શ્વાસનો જેટલી કરકસરથી વ્યય કરીએ તેટલું આયુષ્ય વધવાનું એમ નક્કી સમજજો. એટલે કે દરરોજના ૨૧૬૦૦ શ્વાસ પૈકી જેટલો ઓછો વ્યય થશે તેટલા શ્વાસ શીલિકમાં રહીને તે પ્રમાણથી આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષ કરતાં પણ વધશે. હવે સહજજ પ્રશ્ન થાય, કે એવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ ઓછા થવા માટે કયો ઉપાય છે? તો તેનો ઉત્તમ ઉપાય પ્રાણાયામ છે અને તે પ્રાણાયામ આપણને સંધ્યામાંજ શીખવવામાં આવે છે તેથી સંધ્યા એ આપણી આયુષ્યવૃદ્ધિનું મૂળ સાધન છે તે કહેવાની જરૂર ન રહી.

પ્રાણનો આયામ એટલે નિરોધ તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ શબ્દ વડે મુખ્યત્વે કરીને કુંભક સમજવાનો છે, પૂરક; કુંભક અને રેચક એ ત્રણ પ્રકાર છે. બહાર સંચાર કરનારો વાયુ પેટમાં આકર્ષણ કરી લેવો તેને પૂરક કહે છે. આકર્ષણ કરેલો વાયુ કાંઇક નિયમિત વખત સુધી અંદર રોકી રાખવો તેને કુંભક કહે છે, અને પેટમાં સંઘરી રાખેલો વાયુ ધીરે ધીરે બહાર છોડવો તેને

રેચક કહે છે, નાના બાળકો ૩૦ સેકન્ડ સુધી તો સહેલાઇથી પ્રાણનો રોધ કરી શકે, મ્હોટા માણસોને ૧ મિનિટનો પ્રાણાયામ સુસાધ્ય છે. નિષ્ઠાથી તથા દૃઢતાથી સારો અભ્યાસ કરનારો હોય તોપણ તેને એક કલાક કુંભક કરવાની શક્તિ પ્રાપ્તિ માટે ઓછામાં ઓછા સાત વર્ષ જોઇએ. દૃઢ અભ્યાસી થોડા વખતમાં પણ ૧ કલાક કુંભક કરી શકે છે એવો મ્હારો હાલનો અનુભવ છે, એવી શક્તિ આપણામાં ન હોય અને સંધ્યામાં કહેલા ઓછામાં ઓછા ત્રણ પ્રાણાયામ આપણે કરીશું તોપણ આપણું આયુષ્ય ૨૧ દિવસનું વધશે

પ્રાચીન કાળે મહર્ષિઓ પોતાના આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરીને હજારો વર્ષો સુધી જીવી શકતા હતા, રાજાઓ પણ કલાક બે કલાક સુધી પ્રાણાયામ કરીને પોતાના રાજ્યનું કામ ઘણી આસ્તાથી બજાવતા હતા અને પોતાના દેશના શત્રુઓને હરાવતા હતા, પણ તે પ્રકાર નષ્ટ થઇ ગયો છે સંધ્યા કેવી રીતે કરવી તથા પ્રાણાયામ એટલે શું એ વાત તદ્દન વિસારે પડી છે તેને લીધેજ આપણા આયુષ્યની રાત દહાડો હાની થયા કરે છે. સંસારમાંના કષ્ટદાયક વૈતરાં તથા વિષયસુખ વિગેરેમાં શ્વાસનો ઘણે વધારે વ્યય થાય છે, તે ભરી કાઢવાનું સાધન આપણે સંધ્યા છે, તેની ઉપાસના ચારે વર્ણે કરવાની જરૂર છે, એવો અભિપ્રાય બ્રહ્મીભૂત શ્રી શંકરાચાર્ય સ્વામીશ્રી માધવતીર્થ મહારાજનો પણ હતો તે તેમના "આગમોક્ત સોપાસન આહ્નિક" ઉપરથી માલુમ પડે છે,

આપણા પૂર્વજો-ઋષિમુનિઓ અયાચક ધર્મ પાળતા હતા, અને તેમ છતાં તેઓ જગતના શિરોમણી રહી રાજાઓને અંકુશમાં રાખી પોતાની મનેચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરી શકતા હતા. અત્યારે આપણે ભૂલ્યા છીએ ત્યાંથી ફરીથી ગણીએ તો જરૂર પ્રજામાં આપણે માનનીય અને વંદનીય પદના ખરા અધિકારી થઇ શકીએ એમાં શક નથી. આપણા મરિચી ઋષિ સંધ્યા નહિ કરનારની ગતિ આ પ્રમાણે કહે છેઃ-

संध्यायेन न विज्ञाता संध्यायेनानुपासिता ।
जीवमानो भवेच्छूद्रो मृतः श्वाचाभिजायते ॥

" સંધ્યા જેણે જાણી નથી તેમ જાણીને જેણે કરી નથી તે જીવતાં શૂદ્ર જેવો છે, એટલે કે તે પોતાના તેજને કલંક લગાડનારો થાય છે અને મરણ પામ્યા પછી કુતરાની જાતીમાં તે જન્મે છે. " વળી આપણા માનવધર્મ શાસ્ત્રના કર્તા મનુ ભગવાન મનુસ્મૃતિના અધ્યાય ૨ શ્લોક ૧૦૩ માં સમાજને ઉપદેશે છે કેઃ-

न तिष्ठति तु यः पूर्वां नोपास्ते यश्च पश्चिमाम् ।
स शूद्रवद्बहिष्कार्यः सर्वस्माद्द्विज कर्मणः ॥

ભાવાર્થઃ-જે (દ્વિજ) પ્રાતઃ સંધ્યા જપ સાથે ઉભો રહીને કરતો નથી અને જે સાયં સંધ્યા જપ સાથે બેસીને કરતો નથી તેને શૂદ્રની માફક ગણી દ્વિજના સર્વ કર્મોથી

ભ્રષ્ટ થએલો જાણી બહિષ્કૃત કરવો, વ્હાલા બંધુઓ ! આ મનુ ભગવાનના *લોકનું વક્તવ્ય એ છે કે જે દ્વિજ સંધ્યા કરે નહિ તેને જ્ઞાતિ બહાર મૂકવો અને તેને પશૂના સરખો જાણીને તેનો સત્કારજ કરવો નહિ. આપણા ધર્મમાં મનુ-ભગવાનની આજ્ઞા સર્વ માન્ય છે તો એ આજ્ઞાનું પાલન, આપણા સર્વ બંધુઓ કરતા થઇ જાય અને તેનો ઉપદેશ સર્વ સ્થળે પ્રસરે તો દેશ સેવાનું અનેરૂં પુણ્યફલ પ્રાપ્ત થઇ શકે ! કારણ ઘર કરી બેઠેલી અવનતિ પોતાનાં બિછાનાં એવા ઉપદેશથીજ ઉઠાવી લેશે. અરે ! શૂદ્રવત્ થઇ જતા બ્રાહ્મણો, દ્વિજોને, એથી પોતાના સ્વરૂપનું ભાન થઇ શકશે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ-

एकाहं जपहीनस्तु संध्याहीनो दिनत्रयम् ।
द्वादशाहमनग्निश्च शूद्र एव न संशयः ॥

ભાવાર્થઃ-એક દિવસ જપ વગર, ત્રણ દિવસ સંધ્યા વગર અને બાર દિવસ અગ્નિકાર્ય વગર બ્રાહ્મણ રહે તો તે નિશ્ચય શૂદ્રજ છે. કર્મ પુરાણમાં લખ્યું છે કેઃ-

योऽन्यत्र कुरुते यत्नं धर्मकार्ये द्विजोत्तमः ।
विहाय संध्या प्रणतिं सयाति नरकायुतम् ॥

ભાવાર્થઃ—સંધ્યોપાસના છોડી જે દ્વિજોત્તમ બીજા ધર્મકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થાય છે, તે નરકમાં પડે છે.

વિષ્ણુ પુરાણમાં લખ્યું છે કે:—

उप तिष्ठंति ये संध्यां ये न पूर्वां न पश्चिमाम् ।
व्रजन्ति ते दुरात्मानस्तामिस्रं नरकं नृप ॥

ભાવાર્થ:-હે રાજા ! જે સાંજ સવાર (વચમાં મધ્યાન્હ પણ સમજી લેવું) ની સંધ્યા કરતો નથી, તે દુરાત્મા તામિસ્ર નામના નરકમાં પડે છે.

સંધ્યોપાસન કરવાના ફળ વિષે ઉપદેશ કરતાં મહા મુનિ અત્રિ લખે છે કે:-

संध्यामुपासते ये तु सततं शंसितव्रताः ।
विधूत पापास्ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम् ॥

ભાવાર્થ:-સારા આચરણવાળા દ્વિજો સંધ્યાનું ઉપાસન કરે છે, તેમનાં પાપ ધેાવાઇ જઇ, તેઓ સનાતન બ્રહ્મ લેાકને પામે છે,

મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય લખે છે કે:-

निशायां वा दिवा वापि यदज्ञानकृतं भवेत् ।
त्रिकाल संध्या करणात् तत्सर्वं हि प्रणश्यति ॥

ભાવાર્થ:-રાત્રે કે દિવસે અજ્ઞાનથી પાપેા થાય છે તે બધાં ત્રિકાલ સંધ્યા કરવાથી નાશ પામે છે.

આવા ત્રિકાલ સંધ્યા કરનાર સૂર્ય સમાન બ્રાહ્મણના ચરણકમલના રજથી તિર્થાદિક પણ પવિત્ર થાય છે, તે વિષે શ્રી ભગવતી ભાગવતમાં લખે છે કે:-

यावज्जीवन पर्यंतं त्रिसंध्यां यःकरोति च ।
स च सूर्यसमो विमस्तेजसा तपसा सदा ॥
तत्पाद पद्म रजसा सद्यः पूता वसुंधरा ।
तीर्थानि च पवित्राणि तस्य संस्पर्शमात्रतः ॥

જે દ્વિજ જીવતા સુધી ત્રિકાલ સંધ્યા કરે છે તે તપ તથા તેજ વડે સદા સૂર્ય સમાન છે, તેના ચરણ કમલની રજના સ્પર્શથી પૃથ્વી અને તીર્થો પણ પવિત્ર થાય છે.

આ ઉપરથી આપણા ઋષિઓએ યોજેલી સંધ્યારૂપી સંજીવની બુટ્ટીનું આપણે સર્વેએ આરાધન કરવું જોઇએ. આરાધન કરવું એટલે જે પ્રકારથી તેની શોભા વધે એવે પ્રકારે પાલન કરવું, સેવા કરવી તે, એનું જરા પણ આ-ચરણ જેમણે હાલની એક દેશી પાઠશાળાનું શિક્ષણ મેળવ્યું છે તેઓમાં જોવામાં આવતું નથી, એવા કેટલાક લોકમાં પોતાના ધર્મપરની શ્રદ્ધા શિથિલ થઇ છે. નવીન શિક્ષણના પ્રભાવથી ઉદય પામેલા આગગાડી, તારયંત્ર, સબમરીન, ઝેપેલીન, વિગેરે ભૈાતિક ચમત્કારો જાઇને તેઓની આંખો અંજાઇ ગઇ છે, તેથી એવા મનુષ્યોને સ્નાન સંધ્યાપૂજાદિ ધર્મના પ્રકાર તદન મૂર્ખાઇ ભરેલા લાગે એમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી, પરંતુ તરૂણ છોકરાઓના કુમળા મન પર આવા સંસ્કાર થાય એ તેમના ઐહિક અને પારલૈાકિક કલ્યાણનો નાશ કરનાર છે, માટે ગુર્જરી સ્થિતિ પ્રદેશમાં અહેમને

અને તહેમને કરવા કરતાં સરળ ભાષામાં આવાં સાહિત્યને અગ્રસ્થાન આપવાની અતિ આવશ્યકતા છે. હવે સ્વલ્પ વ્યાખ્યાન સમાપ્ત કરૂં તે પહેલાં અક્ષય સુખ-સાયુજ્ય મુક્તિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તે વિષે બે શબ્દ કહેવા ઉચિત સમજું છું.

જેમ આપણામાં (૧) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, (૨) ગૃહસ્થાશ્રમ, (૩) વાનપ્રસ્થાશ્રમ, અને (૪) સંન્યાસાશ્રમ. એ ચારે આશ્રમો નિર્માણ થયેલાં છે. તેમ મનુષ્યની ચાર અવસ્થાઓ પણ છે. (૧) જાગૃતાવસ્થા, (૨) સ્વપ્નાવસ્થા, (૩) સુષુપ્ત્યવસ્થા અને (૪) તુર્યાવસ્થા છે. જાગૃતાવસ્થા તથા સ્વપ્નાવસ્થામાં ખરૂં સુખ સંભવેજ નહિ. સુષુપ્ત્યવસ્થામાં આનંદ સુખ છે ખરાં પણ તે ક્ષણિક છે. કાયમ ટકનારાં નથી. માટે તેને ખરો આનંદ માનવો તતો ભ્રમ છે. તે આનંદ કેવલ અવિદ્યારૂપ છે. તુર્યાવસ્થા અલૌકિક તથા અખંડાનંદનું અધિષ્ઠાન છે એમ શ્રુતિયો-યોગીઓ કહે છે, તે પ્રાપ્ત થવાનો ઉપાય આપણી સંધ્યામાં દર્શાવેલો પ્રાણાયામજ છે, તે પ્રાણાયામ કરવાથી આપણે સંપૂર્ણ સુખી થઇ શકીશું, કારણ પ્રાણાયામના રૂઢ અભ્યાસ વડે પ્રત્યાહારાદિ સમાધિ સુધીનાં બીજાં આગળનાં અંગો સિદ્ધ થયે તુર્યાવસ્થામાં અખંડ આનંદનો આસ્વાદ મળે છે, તે આસ્વાદ મેળવવાની જેમની ઇચ્છા હશે તેમણે અભ્યાસ કરીને પ્રતિદિન ૩૨૦ પ્રાણાયામ કરવા જેટલી શક્તિ વધારવી પડશે. આ પ્રમાણે

પ્રાણાયામનો તથા તુર્યાવસ્થાનો નિકટ સંબંધ છે, શ્રી શંકરાચાર્ય ભગવાન કહે છે કે:–प्राणायामव्रतंतच्छ्रुति शिरसिमतं त्वात्म लब्धौ न चान्यत ॥ અને તે પ્રાણાયામ આપણને સંધ્યામાં શિખવવામાં આવે છે, તેથી સંધ્યા તુર્યાવસ્થાને પહોંચાડી અક્ષય સુખ અને સાયુજ્ય મુક્તિ–મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી આપે છે; માટે પ્રેમી બન્ધુઓ! ભવિષ્યને ઉજ્જવળ કરનાર વ્હાલા વિદ્યાર્થીઓ! તમે આ માર્ગે ચઢો તેમાં આ લલિત વચન લક્ષમાં લેશો કે:—

નિજ કર્ત્તવ્યો હૃદગત કરીને સંસારમાં ઘુમજો પ્યારા;
સ્વાર્થ અને પરમાર્થ સધાશે મુક્તિ પદે જાશો પ્યારા. ૧
મિથ્યા ઘોષ ન કરશો કદાપિ કાર્ય કરો સરલાં પ્યારા;
નિજ શક્તિ અવલંબી કરીને સાધે ત્વરિત સિદ્ધિ પ્યારા. ૨
સ્વાર્પણ નિર્ભયતાથી કર્યા વિણ ધર્મોદ્ધાર નથી પ્યારા;
નિજ કર્મ પ્રવૃત્ત થઇને અટલ પ્રયાસ કરો પ્યારા. ૩
આદર્શો મહાત્માના ધરી સન્મુખ વિચરતા હે પ્યારા;
વિજય તમારો દાસ થશે વળી ધાશે કિરત સામી પ્યારા. ૪
મન વાચા ને કર્મ તણી ત્રિપુટી જો અભેદ્ય હશે પ્યારા;
આફત ઢગ જખ મારશે નિશ્ચે એ મન નિત ધરજો પ્યારા. ૫
ધર્મ ન મુખમાં નિજ અંતરમાં, વર્તન માંહી રહ્યો પ્યારા;
શબ્દ તણા જે કોષ મહીં તે છોને વિરાજે લિખિત પ્યારા. ૬

ચારિત્રશાળી શુદ્ધ જીવનનાં અમી ઝરણાં પીશો પ્યારા;
તોજ તૃષા તમ મિટશે છુટશે રસ મુખમાં મધુરો પ્યારા. ૭

શાસ્ત્ર વચન રૂપ મંદિર માંહી સંધ્યા મહત્વ સમજી પ્યારા;
જો કરશો તો હિત જળવાશે મુક્તિ સતિ વરશો પ્યારા. ૮

ॐ सहनाववतु । सहनौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्विना वधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



डाकोर–श्री बाल ब्रह्मचर्याश्रममां मळता धार्मिक ग्रंथो.

वर्तमान ब्रह्मचर्याभास प्रकरण :—

' આશ્રમ 'ના બ્રહ્મચારીઓએ ભજવેલો, આધુનિક લોક રૂઢિને દર્શાવી સત્ય જ્ઞાન તરફ દોરતો એક રમુજી બોધપ્રદ સંવાદ છે, ફક્ત દોઢ આનાની પોષ્ટની ટીકીટો મોકલવાથી બહારગામના જીજ્ઞાસુ જનોને તે બુક પોષ્ટથી મોકલી આપવામાં આવે છે.

श्री यजुर्वेदीय त्रिकाल संध्या :—

ફક્ત એક આનાની પોષ્ટની ટીકીટો મોકલવાથી બહારગામના જીજ્ઞાસુ જનોને તે બુક પોષ્ટથી એક મોકલી આપવામાં આવે છે, આ સંધ્યામાં સંધ્યા કરવા માટેનો શાસ્ત્રાર્થ છે.

અમદાવાદ નિવાસી શેઠ મફતલાલ ચુનીલાલ શાહ, એમણે એ ધર્મગ્રંથને પોતાને ખર્ચે છપાવી બ્રહ્માર્પણ કર્યો છે.

શ્રી શુકલ યજુર્વેદીય માધ્યન્દિની વાજસનેયી શાખાધ્યાયિ બ્રહ્મચારીણાઃ—

॥ सायं प्रातर्होमविधिः ॥

આ, દ્વિજના સમાવર્તન સંસ્કાર થયા વગરના બ્રહ્મચારીઓને ખાસ અગત્યનો હોવાથી, (આ હોમ વિધિ) લખી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે તેને વાડાસીનોર, શ્રી. વિ. સ્મા. પાઠશાળાના અધ્યાપક શાસ્ત્રીજી પુરૂષોત્તમ શર્માએ પોતાના સ્વ૦ પિતાશ્રી પીતામ્બરના સ્મરણાર્થે છપાવી ' આશ્રમ ' માં અર્પણ કર્યો છે, બહારગામના જીજ્ઞાસુઓને, અર્ધા આનાની પોષ્ટની ટીકીટો મોકવાથી તે બુકપોષ્ટથી મોકલી આપવામાં આવે છે.

શ્રી સ્તવન માલિકા.

કપડવણજના ભક્ત કેશવલાલ છગનલાલ દેશાઇએ આ ધર્મગ્રંથની એક હજાર પ્રત પોતાને ખર્ચે છપાવીને અધિકારી જનોના ઉપયોગ માટે અર્પણ કરી હતી; તે હાલ થઇ રહેવાથી કેટલાક સત્સંગી જનો મળી નવી આવૃત્તિ છપાવે છે તે ટૂંક સમયમાં પ્રકટ થશે. જીજ્ઞાસુ જનોએ નીચેના સરનામે પત્ર વ્યવહાર કરવો.

વ્યવસ્થાપક:-**શ્રી બાલકૃષ્ણ ગ્રંથમાળા.**
શ્રી બાલ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ.
ઠે. સ્ટેશન રોડ-**ડાકોર.**

ડાકોર, શ્રી બાલ બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં અનાયાસે મળી આવતા સંસ્કારી જનોનું દાન સ્વીકારાય છે.

॥ सर्वे भवन्तु सुखिनः । ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥